KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

TUJUH RAMUAN JAMU SAINTIFIK

PEMANFAATAN MANDIRI OLEH MASYARAKAT

© 2016

KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA

TUJUH RAMUAN JAMU SAINTIFIK

PEMANFAATAN MANDIRI OLEH MASYARAKAT

© 2016

QV 766
Ind
t

TUJUH RAMUAN JAMU SAINTIFIK

PEMANFAATAN MANDIRI OLEH MASYARAKAT

Katalog Dalam Terbitan. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI

QV 766
Ind
t

Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Tujuh Ramuan Jamu Saintifik : Pemanfaatan Mandiri oleh Masyarakat/Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.-- Jakarta : Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2016

ISBN 978-602-373-100-8

1. Judul
2. Agus Triyono, et.al

I. PLANTS, MEDICINAL

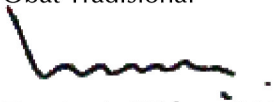
Kata Pengantar

Puji Syukur kepada Allah SWT atas tersusunnya Buku Tujuh Ramuan Jamu Saintifik, Pemanfaatan Mandiri Oleh Masyarakat. Buku ini berisi informasi hasil penelitian di Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) agar dapat dimanfaatkan oleh masyarakat.

Dengan adanya buku ini masyarakat diharapkan dapat menerapkan tata cara budidaya tanaman obat, penyiapan bahan jamu, membuat jamu dan dosis penggunaannya dalam upaya memelihara kesehatan secara mandiri.

Terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya disampaikan kepada tim penyusun dan semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku ini. Kami tetap membuka diri menerima kritik dan saran perbaikan agar buku ini lebih sempurna.

Tawangmangu, 18 Juli 2016
Kepala Balai Besar Litbang Tanaman Obat dan
Obat Tradisional



Dra. Lucie Widowati MSi. Apt.

Sambutan

Program Saintifikasi Jamu adalah sebuah upaya dan proses pembuktian secara ilmiah jamu melalui penelitian berbasis pelayanan kesehatan, tidak hanya berdasarkan pengalaman turun-temurun, namun khasiat jamu dibuktikan secara keilmuan melalui penelitian. Melalui penelitian diharapkan adanya informasi penyediaan jamu yang memiliki khasiat nyata dan aman untuk dikonsumsi, baik untuk pengobatan mandiri oleh masyarakat maupun pengobatan pada fasilitas kesehatan

Sejak dicanangkan pada tahun 2010, telah diperoleh 7 ramuan jamu Saintifik, yaitu ramuan untuk mengatasi keluhan tekanan darah tinggi, kolesterol, radang sendi, gangguan fungsi hati, wasir, asam urat dan maag.

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT), Badan Litbang Kesehatan, merupakan salah satu Badan Publik yang berkewajiban untuk menyebarluaskan informasi hasil Litbang agar masyarakat memperoleh informasi tentang pemanfaatan tanaman obat (TO) dan obat tradisional (OT), termasuk Jamu.

Pemanfaatan jamu untuk memelihara kesehatan oleh masyarakat untuk preventif, promotif dan kuratif, diharapkan dapat mengurangi pengeluaran biaya kesehatan. Dengan menerapkan buku Tujuh Jamu Saintifik, Pemanfaatan Mandiri Oleh Masyarakat, keluhan awal dapat ditangani

dengan jamu, sehingga penyakit tidak menjadi berkepanjangan. Masyarakat juga dapat memanfaatkan lahan sekitar untuk membudidayakan tanaman obat, karena dalam buku ini juga berisi bagaimana cara budidaya tanaman obat, pengolahan bahan jamu, membuat sediaan jamu dan dosis penggunaan.

Namun perlu juga diperhatikan bahwa panduan yang diberikan dalam buku ini berlaku untuk keluhan ringan, bila penyakit berlanjut, masyarakat harus berkonsultasi ke pelayanan kesehatan terdekat.

Diharapkan buku ini dapat disebarluaskan ke seluruh Indonesia, budaya minum jamu tidak boleh hilang karena merupakan warisan nenek moyang yang harus dilestarikan.

Saya ucapkan terima kasih dan penghargaan kepada tim penyusun yang telah menyelesaikan buku ini.

Jakarta, 20 Juli 2016

Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

dr. Siswanto MHP.DTM

Tim Penyusun

1. dr. Agus Triyono
2. dr. Sunu Pamadyo Tanjung Ismoyo
3. dr. Danang Ardiyanto
4. dr. Peristiwan Ridha Widhi Astana
5. dr. Zuraida Zulkarnain
6. dr. Fajar Novianto
7. dr. Ulfatun Nisa
8. Awal Prichatin Kusumadewi, M.Sc
9. Akhmad Saikhu, SKM, M.Sc,PH
10. Nita Supriyati, M.Biotech, Apt
11. Amalia Damayanti, M.Si
12. Drs. Slamet Wahyono, M.Sc, Apt
13. Ir. Yuli Widiyastuti, MP
14. Dyah Subositi, M.Sc
15. drh. Galuh Ratnawati
16. Nuning Rahmawati, M.Sc, Apt
17. Sofa Farida, S.Farm, Apt
18. Fauzi, MP
19. Tyas Friska Dewi, S.Farm, Apt
20. Harto Widodo, M.Biotech
21. Rochmat Mujahid, M.Sc, Apt
22. Tofan Aries M, S.Farm, Apt
23. Nurul Husniyati Listyana, S.P
24. Ika Yanti MS, M.Sc
25. Dian Susanti, S.P
26. Tri Widayat, M.Sc
27. Devi Safrina, STP
28. Saryanto, S.Farm, Apt
29. Nur Rahmawati Wijaya, S.Si

Layout dan Grafis

Kristoforus Ivan Pramudya Wardhana, S.I.Kom

Daftar Isi

i Kata Pengantar

ii Sambutan

iv Tim Penyusun

v Daftar isi

vi Pendahuluan

1 Ramuan Asam Urat

4 Ramuan Tekanan Darah Tinggi

7 Ramuan Wasir

10 Ramuan Radang Sendi

13 Ramuan Kolesterol Tinggi

16 Ramuan Gangguan Fungsi Hati

19 Ramuan Maag/Gangguan Lambung

22 Cara Penyiapan dan Aturan Minum

23 Tanaman Obat Penyusun Ramuan Jamu Saintifik

66 Pengolahan Bahan Jamu

68 Sekilas B2P2TOOT

Pendahuluan

Gaya hidup masyarakat modern yang cenderung tidak sehat, meningkatkan kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) yang ditandai dengan berbagai keluhan seperti tingginya kolesterol, tingginya kadar gula darah, tingginya kadar asam urat dan radang sendi.

Dalam menangani masalah tersebut, pilihan masyarakat untuk kembali ke alam dengan memanfaatkan tanaman obat, semakin meluas. Kekayaan tanaman obat Indonesia yang digunakan sebagai jamu turun temurun, telah diteliti melalui program Saintifikasi Jamu berdasarkan Permenkes No. 003 tahun 2010.

Tanaman obat yang telah diteliti dan menjadi ramuan jamu yang sudah terbukti secara ilmiah saat ini berjumlah 7 (tujuh) jenis yaitu jamu saintifik untuk keluhan darah tinggi ringan, asam urat, gangguan lambung (maag), radang sendi, wasir atau ambeien, kolesterol tinggi dan sebagai pelindung fungsi hati.

Buku Tujuh Ramuan Jamu Saintifik ini mencakup informasi mengenai keluhan penyakit yang dapat diobati sendiri; ramuan jamu, mulai dari penanaman hingga pembuatan dan penyimpanan bahan jamu, takaran, cara penyiapan, aturan minum hingga peringatan penggunaan. Tentunya dalam memanfaatkan buku ini harus diperhatikan takaran jamu yang tepat dan benar.

1 Ramuan Asam Urat

Ramuan Jamu

Komposisi ramuan jamu yang digunakan untuk mengatasi asam urat untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

Herba tempuyung	6 gram
Kayu secang	15 gram
Daun kepel	9 gram
Rimpang temulawak	9 gram
Rimpang kunyit	9 gram
Herba meniran	9 gram

Keluhan biasanya sudah berkurang setelah minum ramuan selama satu minggu. Untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal dianjurkan untuk mengkonsumsi ramuan paling tidak selama satu bulan.

Peringatan Penggunaan

- Ramuan jamu asam urat tidak boleh diminum ketika pada keadaan yang sangat nyeri. Dapat diberikan jika kondisi sudah stabil yaitu pasien merasakan nyeri ringan (asam urat masih lebih dari normal). Jika kadar asam urat lebih dari 10 mg% sebaiknya konsumsi jamu asam urat dikombinasi dengan pengobatan medis yang terlebih dahulu berkonsultasi dengan dokter.
- Penggunaan pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan. Selama minum jamu asam urat ini kemungkinan ada efek yang tidak diinginkan yang timbul seperti mual, rasa pahit, atau banyak buang air kecil.
- Jika sudah lebih dari satu bulan kadar asam urat tidak mengalami penurunan atau timbul keluhan nyeri yang sangat segera berkonsultasi dengan dokter.

Pengertian dan Gejala Asam Urat

Asam urat adalah asam yang berbentuk kristal - kristal yang merupakan hasil akhir dari metabolisme purin. Asam urat adalah keadaan dimana terjadi peningkatan kadar asam urat darah di atas normal. Kadar asam urat di atas 7 mg% pada laki-laki dan 6 mg % pada perempuan dipergunakan sebagai batasan hiperurisemia.

Gejala penyakit asam urat ini meliputi:

- Timbulnya rasa nyeri dan pembengkakan atau peradangan di satu atau beberapa titik persendian.
- Rasa nyeri dari serangan penyakit asam urat bertingkat mulai dari yang paling ringan sampai yang paling menyiksa.

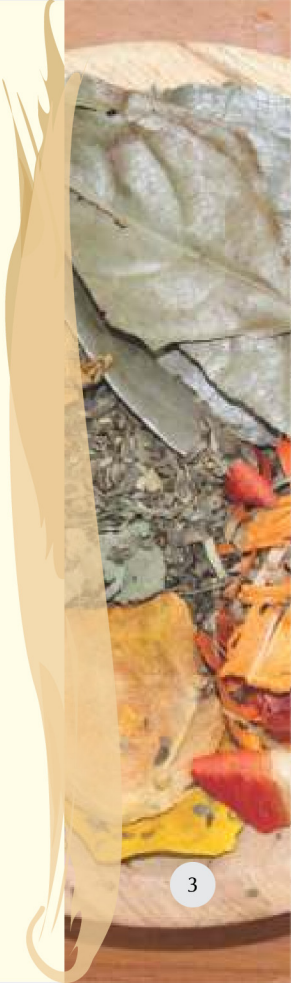
- Keluhan asam urat biasanya terjadi secara mendadak, berlangsung cepat selama beberapa jam.
- Sendi jempol kaki adalah sendi yang paling banyak terkena serangan penyakit asam urat. Namun sendi-sendi lain seperti di bagian pinggul atau bahkan punggung juga bisa terkena serangan. Kadang-kadang dua atau lebih sendi yang terpengaruh.
- Sendi yang terkena biasanya membengkak dan kulit di dekatnya mungkin terlihat meradang (merah).
- Pada saat penyakit asam urat menyerang, untuk berjalan saja bisa terasa sangat menyakitkan bahkan susah untuk bergerak.
  Jika dibiarkan tidak diobati, serangan penyakit asam urat dapat berlangsung selama 7-10 hari.

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Asam urat yang bisa dikelola sendiri jika gejala yang timbul hanya nyeri ringan. Jika terasa sangat nyeri segera konsultasi dengan dokter untuk mendapatkan pengobatan yang tepat.

Cara menghindari kekambuhan asam urat:

- Menghindari makanan yang mengandung asam urat tinggi seperti hati, ginjal, otak, jantung, paru, jeroan, udang, remis, kerang, sardin, ekstrak daging (abon, dendeng), ragi (tape) dan kacang-kacangan.
- Menghindari alkohol
- Banyak minum air
- Menjaga berat badan ideal



2 Ramuan Tekanan Darah Tinggi

Ramuan Jamu

Komposisi ramuan jamu tekanan darah tinggi untuk penggunaan satu hari, terdiri dari bahan kering:

Herba seledri	15 gram
Herba pegagan	9 gram
Daun kumis kucing	9 gram
Rimpang temulawak	9 gram
Rimpang kunyit	9 gram
Herba meniran	9 gram.

Peringatan Penggunaan

- Ramuan jamu tekanan darah tinggi bisa menyebabkan sering buang air kecil.
- Hati-hati bila mengkonsumsi jamu bersamaan dengan obat yang bersifat diuretik (memperbanyak buang air kecil).
- Penggunaan pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan. Hati- hati mengkonsumsi jamu bila memiliki gangguan fungsi ginjal yang berat.

Pengertian dan Gejala Tekanan Darah Tinggi

Tekanan darah tinggi adalah keadaan dimana tekanan darah diatas normal (sistolik lebih tinggi dari 140 mmHg atau tekanan darah diastolik yang lebih tinggi dari 90 mmHg ataupun keduanya). Sebagian besar tekanan darah tinggi terjadi tanpa disertai tanda dan gejala yang pasti. Gejala tidak spesifik tekanan darah tinggi adalah : Sakit kepala/rasa berat di tengkuk, pusing, jantung berdebar-debar, mudah lelah, penglihatan kabur, telinga berdenging dan mimisan.

Klasifikasikan tekanan darah tinggi adalah sebagai berikut:

	TD Sistolik (mmHg)		TD Diastolik (mmHg)
Normal	< 120	dan	< 80
Prahipertensi	120 – 139	atau	80 – 89
Hipertensi derajat 1	140 – 159	atau	90 – 99
Hipertensi derajat 2	≥ 160	atau	≥ 100

Faktor penyebab tekanan darah tinggi antara lain:

- Pola makan tidak sehat
- Kebiasaan merokok
- Kebiasaan mengkonsumsi kopi
- Kebiasaan mengkonsumsi alkohol
- Kurang aktivitas fisik

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Tekanan darah tinggi yang bisa diobati sendiri dengan ramuan jamu tekanan darah tinggi adalah Prahipertensi (Sistolik 120 – 139 mmHg dan atau diastolik 80 – 89 mmHg) dan tekanan darah tinggi derajat 1 (sistolik 140 – 159 mmHg dan atau diastolik 90 – 99 mmHg)

Bersamaan dengan pengobatan diatas perlu dilakukan modifikasi gaya hidup, meliputi:

- Menurunkan berat badan (memelihara berat badan normal.)
- Diet (dianjurkan banyak menkonsumsi buah buahan, sayuran, makanan dan minuman rendah lemak dan rendah garam).
- Melakukan aktifitas fisik minimal selama 30 menit setiap hari.

3 Ramuan Wasir

Ramuan Jamu

Pengelolaan wasir dengan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 7 hari untuk mendapatkan efek penyembuhan. Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 7 hari. Untuk memudahkan dalam penyiapan, ramuan dapat dikemas dalam kantung plastik setiap satu hari pemakaian.

Komposisi ramuan wasir untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

Daun ungu	15 gram
Daun duduk	12 gram
Daun iler	9 gram
Rimpang temulawak	3 gram
Rimpang kunyit	3 gram
Herba meniran	3 gram

Peringatan Penggunaan

- Penggunaan ramuan ini secara berlebihan/tidak sesuai dengan takaran dapat menimbulkan rasa mual, mulas dan diare.
- Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Gejala Wasir

Wasir/ambeien merupakan salah satu jenis penyakit yang sering dijumpai di masyarakat. Wasir merupakan benjolan yang dikarenakan pelebaran pembuluh darah di sekitar anus.

Gejala wasir berupa benjolan di sekitar anus yang terkadang disertai:

- Keluar darah segar saat buang air besar (BAB)
- Rasa perih, terbakar
- Rasa gatal

Derajat Keparahan Wasir

- Derajat I
  Perdarahan merah segar setelah buang air besar, tanpa disertai rasa nyeri, tidak terdapat benjolan.
- Derajat II
  Terdapat perdarahan/tanpa perdarahan sesudah buang air besar, terjadi benjolan yang dapat masuk sendiri.

- Derajat III
  Terdapat perdarahan/tanpa perdarahan sesudah buang air besar, terjadi benjolan yang hanya bisa masuk dengan didorong menggunakan jari.
- Derajat IV
  Terdapat perdarahan/tanpa perdarahan sesudah buang air besar, terjadi benjolan yang tidak bisa dimasukkan.

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Wasir pada umumnya dapat dikurangi gejalanya dengan pengaturan pola makan dan penggunaan obat-obatan/jamu. Akan tetapi, jika benjolan yang muncul tidak dapat dimasukkan ke dalam rongga anus, maka pilihan terapinya adalah dengan operasi.

4 Ramuan Radang Sendi

Ramuan Jamu

Komposisi ramuan untuk peradangan sendi untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

Biji adas	3 gram
Daun kumis kucing	5 gram
Herba rumput bolong	5 gram
Rimpang temulawak	15 gram
Rimpang kunyit	15 gram
Herba meniran	7 gram

Peringatan Penggunaan

Bila setelah dua minggu pemakaian tidak ada perubahan gejala atau semakin parah, dapat dikonsultasikan ke dokter.

Pengertian dan Gejala Radang Sendi

Peradangan sendi adalah peradangan yang muncul di dalam sendi yang terjadi akibat penurunan fungsi tulang rawan sendi. Tanda peradangan yang umum berupa rasa nyeri, pembengkakan, kemerahan dan penurunan fungsi sendi. Hampir seluruh sendi dapat terkena, namun lebih sering mengenai sendi-sendi lutut, panggul, tulang belakang dan jari-jari tangan. Penyakit ini berhubungan dengan proses menua dan kegemukan.

Gejala dan tanda peradangan sendi antara lain:

- Nyeri (terasa terbakar atau seperti tertusuk benda tajam. Bagi sebagian orang, rasa sakit dapat bersifat hilang timbul).
- Kekakuan sendi (bangun di pagi hari akan sulit). Sendi terasa kaku dan berderit untuk waktu yang singkat (kurang dari 1 jam), sampai dapat bergerak kembali.
- Kelemahan otot (otot-otot sekitar sendi menjadi lebih lemah). Ini banyak terjadi pada peradangan sendi di lutut.
- Pembengkakan.
- Pembesaran sendi (tampak bentuk yang salah dari sendi, terutama disebabkan karena peradangan yang semakin memburuk).
- Pengurangan rentang gerak dan fungsi pergerakan sendi.

Untuk memastikan terjadinya peradangan sendi dapat dilakukan melalui pemeriksaan radiologi (rontgen).

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Selama rasa nyeri dan kekakuan sendi masih dapat ditahan dan penderita masih dapat mengerjakan aktivitas sehari-hari tanpa terganggu, kondisi ini dapat dikelola sendiri. Apabila gejala yang dirasakan mengganggu aktivitas dan rasa nyeri yang muncul sangat hebat, perlu dikonsultasikan ke dokter.

Beberapa cara untuk meringankan peradangan sendi adalah:

- Mengurangi berat badan
- Mengistirahatkan sendi
- Menghindari turun naik tangga
- Menghindari trauma/benturan
- Pemakaian pelindung lutut atau sendi lain seperti pergelangan kaki

5

Ramuan Kolesterol Tinggi

Ramuan Jamu

Pengelolaan kolesterol tinggi dengan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 3-6 minggu untuk mendapatkan efek penurunan yang bermakna. Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 3-6 minggu. Komposisi ramuan kolesterol tinggi untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

Daun jati cina	1 gram
Daun jati belanda	6 gram
Herba tempuyung	6 gram
Herba Teh hjau	5 gram
Rimpang Temulawak	5 gram
Rimpang Kunyit	4 gram
Herba Meniran	3 gram

Peringatan Penggunaan

- Ramuan ini dapat menurunkan kadar kolesterol melalui penghambatan penyerapan kolesterol makanan di usus, sehingga apabila digunakan sesuai anjuran dapat memperlancar buang air besar.
- Penggunaan ramuan ini secara berlebihan / tidak sesuai dengan takaran dapat menimbulkan rasa mual, mulas, dan diare.
- Ramuan jamu diminum setengah jam sebelum makan.
- Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Gejala Kolesterol Tinggi

Kolesterol tinggi (Hiperkolesterol) adalah keadaan kadar kolesterol total diatas normal (> 200 mg/dl) yang didapatkan dasri hasil pemeriksaan laboratorium.

Gejala berupa:

Pada umumnya hiperkolesterol tidak memiliki gejala yang khas. Adapun gejala yang pernah dilaporkan ialah sakit kepala, rasa tegang di otot leher dan kesemutan pada daerah tangan dan kaki.

Komplikasi:

- Penyakit jantung coroner
- Stroke
- Hipertensi

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Kolesterol tinggi pada umumnya dapat dikendalikan dengan pengaturan pola makan dan penggunaan obat-obatan/jamu. Kolesterol tinggi tanpa komplikasi dengan gejala klinis ringan dengan kadar kolesterol < 300 mg/dl dapat diobati sendiri dengan menggunakan ramuan jamu. Untuk mencegah kolesterol tinggi juga dilakukan dengan mengatur pola makan dan aktivitas fisik secara teratur.

6 Ramuan Gangguan Fungsi Hati

Ramuan Jamu

Komposisi ramuan jamu gangguan fungsi hati untuk penggunaan satu hari, terdiri dari bahan kering:

Herba jombang	12 gram
Rimpang temulawak	28 gram
Rimpang kunyit	6 gram

Peringatan Penggunaan

- Ramuan jamu gangguan fungsi hati bisa menyebabkan sering buang air kecil, hati-hati bila mengkonsumsi jamu bersamaan dengan obat yang bersifat diuretik (memperbanyak buang air kecil).
- Jombang menurunkan efektifitas antibiotik jenis kuinolon, hati hati penggunaan ramuan jamu bersamaan dengan antibiotik jenis kuinolon (ciprofloxacin, trovaloxacin, norfloxacin).
- Penggunaan pada ibu hamil dan menyusui tidak dianjurkan. Hati- hati mengkonsumsi jamu bila memiliki gangguan fungsi ginjal yang berat.

- Penggunaan ramuan yang melebihi takaran dapat menyebabkan timbulnya efek yang tidak diinginkan seperti meningkatnya asam lambung.
- Hentikan minum ramuan jamu bila terdapat tanda-tanda alergi, ruam kulit dan kencing berlebihan.

Pengertian dan Gejala Gangguan Fungsi Hati

Gangguan fungsi hati adalah adanya gangguan atau kerusakan pada sel-sel hati sehingga menyebabkan fungsinya menjadi menurun. Berdasarkan penyebabnya, gangguan fungsi hati dapat bermacam-macam, yaitu: perlemakan hati, hepatitis (radang hati) karena virus, obat, bahan makanan yang toksik dan sumbatan empedu, pengerasan hati (sirosis hepatis) kanker hati. Gangguan fungsi hati kadang-kadang tidak menimbulkan gejala dan diketahui dari pemeriksaan laboratorium SGPT dan SGOT yang meningkat (> 2 kali normal). Gejala-gejala yang mungkin muncul bila ada gangguan fungsi hati, antara lain: mual, muntah, nafsu makan berkurang, mata dan kulit menjadi kuning, BAK seperti teh, BAB pucat (warna dempul), perut terasa sebah, mudah capek dan pusing.

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Ramuan jamu gangguan fungsi hati bekerja dengan cara melindungi sel-sel hati dari kerusakan lebih lanjut. Ramuan ini dapat mengobati gangguan fungsi hati ringan dengan kadar SGOT dan SGPT 2-3 kali normal tanpa adanya sebab spesifik. Pada gangguan fungsi hati dengan sebab spesifik seperti virus, sumbatan empedu dan kanker, terapi dari dokter untuk mengobati penyebab tetap harus dilakukan, disamping meminum jamu. Jarak waktu minum jamu dengan obat lain kurang lebih 2 jam.

Untuk memastikan adanya gangguan fungsi hati, perlu dilakukan konsultasi dengan dokter guna mengetahui penyebab dari gangguan fungsi hati sehingga bisa ditentukan terapi yang tepat. Ramuan jamu sebagai pelindung hati bisa diminum atas persetujuan dokter.

Selama pengobatan, disarankan untuk banyak beristirahat (tidak melakukan pekerjaan berat), menghindari makanan yang berminyak, berlemak dan mengandung pengawet atau pemanis buatan. Juga disarankan untuk kontrol sesuai anjuran dokter.

7 Ramuan Maag/ Gangguan Lambung

Ramuan Jamu

Pengelolaan maag dengan ramuan ini pada umumnya membutuhkan waktu setidaknya 7 hari untuk mendapatkan efek penyembuhan. Penyiapan ramuan sebaiknya dilakukan untuk 7 hari. Untuk memudahkan dalam penyiapan, ramuan dapat dikemas dalam kantung plastik setiap satu hari pemakaian.

Komposisi ramuan maag untuk penggunaan 1 hari, terdiri dari bahan kering:

Rimpang Jahe	15 gram
Daun sembung	15 gram
Jinten Hitam	2 gram
Rimpang Kunyit	15 gram

Peringatan Penggunaan

Bila setelah satu minggu pemakaian tidak ada perubahan atau semakin parah, dapat konsultasi ke dokter.

Pengertian dan Gejala Maag

Maag atau dispepsia berasal dari bahasa Yunani, yaitu dys- (buruk) dan -peptein (pencernaan). Maag didefinisikan sebagai sindrom yang mencakup satu atau lebih dari gejala-gejala berikut:

- Rasa penuh setelah makan
- Perasaan cepat kenyang
- Nyeri ulu hati
- Rasa panas/terbakar di daerah ulu hati

Penyebabnya bisa karena makan secara tidak teratur, terdapat mikroorganisme yang merugikan, mengonsumsi obat-obatan pereda nyeri, mengonsumsi alkohol, pola tidur yang tidak teratur dan stress. Maag juga bisa terjadi apabila si penderita telat makan, kemudian sewaktu makan dengan porsi yang terlalu banyak.

Batasan Kondisi Yang Bisa Dikelola Sendiri

Maag yang bisa dikelola sendiri jika keluhan yang timbul adalah keluhan ringan yang tidak mengganggu aktifitas sehari-hari, tidak mengganggu nafsu makan, frekuensi kambuh maksimal 1 kali seminggu dan tidak diserti gejala muntah.

Gejala maag umumnya dapat dikurangi dengan menghindari makanan dan minuman sebagai berikut:

- Makanan yang asam atau pedas seperti cuka, cabai, merica; makanan yang sulit dicerna antara lain kue tar, coklat, dan keju; makanan yang menyebabkan cairan lambung dapat naik ke kerongkongan seperti coklat, makanan tinggi lemak, dan gorengan.
- Minuman yang merangsang pengeluaran asam lambung antara lain : alkohol, kopi, sari buah jeruk, susu dan yang mengandung banyak gas (seperti minuman bersoda).

Cara Penyiapan dan Aturan Minum

Untuk memudahkan dalam penyiapan,
ramuan dapat dikemas dalam kantung plastik setiap satu hari pemakaian.

Rebus 1 liter (5 gelas belimbing) air dalam panci stainless/kendil bertutup. Hingga mendidih

Setelah mendidih, satu kemasan ramuan jamu dimasukkan ke dalam panci/kendil, kemudian perebusan dilanjutkan selama 15 menit menggunakan api kecil.

Panci/kendil diangkat dan didiamkan hingga dingin (suhu ruang) dilanjutkan dengan penyaringan menggunakan saringan teh.

Aturan minum :
Air rebusan yang diperoleh dibagi menjadi 3 bagian, untuk diminum 3 kali pada hari yang sama yaitu pagi, siang dan malam.

Tanaman Obat Penyusun Ramuan Jamu Saintifik

1

ADAS (*Foeniculum vulgare* Mill)

Botani

Adas merupakan tanaman aromatis berperawakan terna, tinggi dapat mencapai 2 m. Batang bercabang-cabang, licin, beralur memanjang. Daun berbentuk seperti rambut, warna hijau muda atau hijau kebiruan, panjang 1-14 cm. Bunga majemuk, bercabang-cabang, bunga berjumlah banyak warna kuning. Buah berbentuk seperti beras, beraroma khas, panjang 3-8,5 mm, lebar 2-2,5 mm, warna kuning kecokelatan.

Di pulau Jawa adas ditanam pada daerah dengan ketinggian 1.600-2.400 m dpl. Adas memerlukan cuaca sejuk dan cerah (150C-200C) untuk menunjang pertumbuhannya, dengan curah hujan sekitar 2500 mm/tahun. Adas banyak ditemukan di tepi sungai, danau atau tanggul daerah pembuangan air. Adas akan tumbuh baik pada tanah berlempung, tanah yang cukup subur dan berdrainase baik, berpasir atau liat berpasir dan berkapur dengan pH 6,5-8,0.

Budidaya

Tanaman adas diperbanyak dengan biji. Biji yang digunakan untuk benih adalah yang sudah tua berwarna coklat kehitaman. Adas dapat ditanam di pot atau di lahan. Penanaman di pot menggunakan media tanam berupa campuran tanah dan pupuk kandang dengan perbandingan 1:1. Penanaman di lahan, dengan cara dicangkul dan diberi pupuk kandang kemudian dibuat bedengan dengan lebar 80 cm.

Penanaman dilakukan pada awal musim hujan, di mana masing-masing lubang tanam ditanam 4 biji dengan jarak tanam 1x1 m. Setelah biji tumbuh maka dipilih tanaman yang pertumbuhannya paling baik, sedangkan yang lain dicabut. Adas dibudidayakan secara monokultur di samping juga dapat ditanam di tumpangsari dengan tanaman lain. Untuk mendapatkan panen basah yang optimal dibutuhkan pupuk NPK sebanyak 3 g/tanaman yang diberikan pada umur 2, 4 dan 6 bulan setelah tanam.

Tanaman adas mulai dipanen pada umur 8 bulan setelah tanam (warna buah hijau keabu-abuan sampai kehitaman dan cukup keras apabila dipijit). Buah adas matangnya tidak serempak, sehingga panennya membutuhkan waktu yang cukup lama (4 bulan) dengan 15 kali pemetikan dalam waktu 1-2 minggu. Pemanenan dilakukan dengan cara memetik buah yang telah masak, buah yang masih muda ditinggalkan untuk periode panen berikutnya.

2

DAUN UNGU (*Graptophyllum pictum* (L.) Griff.)

Botani

Daun ungu merupakan tanaman berupa perdu, tinggi dapat mencapai 8 m. Daun berbentuk elips, pangkal dan ujung runcing, tepi rata-bergelombang, panjang 8-20 cm, lebar 3-13 cm, permukaan halus, warna ungu. Bunga majemuk, panjang 3-12 cm, berwarna merah gelap-ungu, berbentuk tabung bagian atasnya melebar, panjang 2-3 cm.

Daun ungu tumbuh mulai dari dataran rendah dekat pantai sampai pegunungan di atas 1.000 m dpl. Tanaman ini banyak ditemukan di Indonesia bagian Timur khususnya Papua dan kepulauan Maluku. Untuk budidaya tidak memerlukan perlakuan khusus. Tanaman ini dapat ditanam di lahan terbuka dengan banyak sinar matahari atau di tempat yang ternaungi.

Budidaya

Bibit disiapkan dari stek batang, yaitu dipilih dari batang yang tidak terlalu tua. Batang dipotong-potong sepanjang 20–25 cm dan ditanam pada pot, polybag ataupun tempat persemaian. Setelah bibit berumur 3 bulan dapat dipindahkan ke lahan yang telah dipersiapkan. Penanaman dalam skala cukup luas dapat menggunakan jarak tanam 50-75 cm. Penanaman sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Pemeliharaan meliputi: pemupukan, pengairan dan penyiangan, pendangiran, dan pengendalian hama penyakit.

Daun ungu dipanen dari tanaman yang berumur lebih dari 6 bulan. Batang dan cabang dipangkas sepanjang 50 cm, pucuk daun disingkirkan sedangkan daun dari atas nomor 4 dan seterusnya diambil. Pemanenan selanjutnya dapat dilakukan setelah muncul tunas dan cabang baru yang cukup dewasa yaitu setelah 3-4 bulan.

3

DAUN DUDUK (*Desmodium triquetrum* (L.) DC.)

Botani

Daun duduk berperawakan semak, tinggi dapat mencapai 2 m. Batang bersegi, tidak berambut, warna hijau-hijau kecokelatan. Daun berbentuk elips sampai lonjong, pangkal runcing, tepi rata, ujung runcing, panjang 3-20 cm, lebar 1-6 cm, permukaan atas berambut. Bunga majemuk, muncul di ketiak daun, tersusun 2-8 bunga, warna putih atau merah muda, panjang 5-6 mm. Buah polong, berisi 4-8 biji, warna cokelat kemerahan. Biji bersudut, hitam.

Daun duduk tumbuh liar di tempat terbuka dari dataran rendah hingga ketinggian 1.500 m dpl. Tanaman ini dapat ditanam pada berbagai kondisi tanah mulai tanah yang gembur dan subur sampai tanah liat sedikit berat. Daun duduk hampir tidak pernah diserang hama, namun pada kondisi lingkungan yang lembab sering ditumbuhi jamur tepung yang akan menurunkan mutu daunnya.

Budidaya

Bibit dipersiapkan dari biji yang telah masak secara fisiologis yaitu berasal dari polong yang sudah mulai mengering, biji berisi, dan berwarna cokelat. Polong direndam dalam air dan didiamkan semalam. Kemudian diremas-remas untuk memisahkan biji dan kulit polong. Biji disebar pada media semai. Biji mulai berkecambah 5-7 hari setelah semai. Bibit yang telah berumur 1-2 bulan dipindah tempat budidaya sesuai yang diinginkan (pot atau lahan). Penanaman cukup luas dapat dilakukan dengan jarak tanam 40 x 50 cm dengan membuat lobang tanam. Setiap lobang tanam dapat ditambah pupuk organik 0,5-1 kg. Penanaman sebaiknya dilakukan pada musim hujan atau 1-2 bulan menjelang musim kemarau. Pemberian pupuk NPK sebagai pupuk susulan dilakukan pada saat tanaman berumur 6-12 minggu: urea, SP36 dan KCl masing-masing 3-5 g/tanaman.

Panen dilakukan pada saat tanaman berumur 4-5 bulan yaitu pada saat tanaman mencapai pertumbuhan vegetatif maksimal dengan cara memangkas panjang batang atau cabangnya. Batang yang tersisa dibiarkan muncul tunas baru dan dapat dipanen pada periode berikutnya. Daun dipisahkan dari batang dengan cara dipetik satu persatu sekaligus dilakukan proses sortasi.

4

ILER (*Plectranthus scutellarioides* (L.) R.Br.)

Botani

Iler merupakan tanaman terna, tinggi dapat mencapai 1,5 m. Batang bulat di bagian pangkal, bentuk segiempat di bagian ujung. Daun bervariasi dalam bentuk, ukuran dan warna. Bentuk helaian bervariasi umumnya bulat telur, pangkal membulat, tepi bergerigi, ujung runcing, warna daun ungu tua, panjang 1-15, lebar 1-10 cm. Bunga majemuk, di ujung batang, panjang 5-30 cm, mahkota berwarna biru atau ungu, panjang 0,5-1,5 cm.

Iler merupakan tanaman yang mudah dibudidayakan dan tidak memerlukan kondisi khusus untuk pertumbuhannya. Dapat ditanam mulai dataran rendah sampai tinggi di atas 1.000 m dpl. Menyukai tanah yang subur, gembur dan berpengairan baik. Untuk menjaga pertumbuhan dan kualitas daun iler, tanaman ini sebaiknya ditanam di tempat terbuka dengan sinar matahari penuh.

Budidaya

Tanaman diperbanyak dengan stek batang, yaitu batang muda yang belum berkayu. Bahan stek dipotong-potong sepanjang 15–20 cm. Stek disemai pada media semai yang telah diperiapkan. Stek umur 2,5-2 bulan (stek telah tumbuh tunas sepanjang 10–15 cm) dapat dipindah ke tempat tanam yang dikehendaki. Untuk penanaman dengan di lahan yang cukup luas dapat menggunakan jarak tanam 30 x 30 cm. Pemupukan mengunakan NPK sebanyak 2–5 g/tanaman dapat dilakukan setiap 30-45 hari. Pemeliharaan yang penting untuk dilakukan adalah menjaga lahan tetap lembab, menyiangi gulma dan mengendalikan hama dan penyakit yang mengganggu.

Panen dilakukan pada saat tanaman berumur 4-6 bulan, dengan cara memotong batang atau cabang yang memiliki daun 8-10 helai dari bagian pucuk. Dalam satu kali tanam, panen dapat dilakukan lebih dari satu kali dengan cara tidak memanen seluruh tanaman sekaligus, melainkan hanya beberapa cabang dan menyisakan beberapa cabang lainnya untuk member kesempatan tanaman membentuk cabang atau rantai baru. Daun dipisahkan dengan batangnya dengan cara dipetik satu per satu.

5

JAHE (*Zingiber officinale* Roscoe)

Botani

Jahe berperawakan terna, tinggi dapat mencapai 125 cm. Tanaman ini mempunyai rimpang beraroma khas, bercabang-cabang, kulit luar berwarna cokelat kekuningan hingga kemerahan, bagian dalam berwarna kuning pucat, berserat. Daun berbentuk lonjong sampai garis, panjang 15-30 cm, lebar 8-15 mm, warna hijau. Bunga majemuk, muncul dari permukaan tanah, bentuk bulat telur, panjang 15-30 cm, warna kuning pucat.

Jahe memerlukan kondisi lingkungan yang sedikit lembab dan tidak toleran terhadap kekeringan. Tanaman ini tumbuh subur di tanah yang gembur, mengandung banyak bahan organik, pH berkisar 5,5-7 dan memperoleh pengairan yang cukup terutama pada awal masa pertumbuhan. Jahe menyukai sinar matahari penuh sepanjang hari untuk memperoleh kandungan senyawa aktif yang tinggi.

Budidaya

Tanaman jahe diperbanyak dengan rimpang. Bibit jahe diambil dengan memotong rimpang sepanjang 3-7 cm dan mengandung sedikitnya 3 mata tunas dengan berat antara 30-80 g. Bahan bibit diambil dari tanaman yang sudah berumur 10-12 bulan. Pemupukan dasar menggunakan pupuk organik kompos dengan dosis 3 kg/m2 sekitar 1 minggu sebelum tanam. Penanaman jahe dengan jarak tanam 30-40 cm dalam barisan dan 50-60 cm antar barisan. Pemeliharaan terdiri atas penyiangan, penyulaman (penggantian tanaman yang mati), pembumbunan, pengairan, pengendalian hama dan penyakit serta pemupukan. Pembumbunan (menutup rimpang dengan tanah) dilakukan agar rimpang baru yang muncul tertutup tanah. Pengendalian hama dan penyakit dilakukan sesuai dengan hama atau penyakit yang menyerang tanaman jahe.

Pemanenan jahe dilakukan setelah rimpang berumur 9-12 bulan (tanaman mulai mengering seluruhnya sampai sudah rebah rumpunnya).

6

JATI BELANDA (*Guazuma ulmifolia* Lam.)

Botani

Jati belanda merupakan pohon dengan tinggi mencapai 20 m. Daun berbentuk bulat telur memanjang-lonjong, pangkal menyerong bentuk jantung, ujung meruncing, tepi bergerigi, panjang 3-22 cm, lebar 2-6 cm, permukaan bawah daun berambut rapat, kasar. Bunga majemuk, harum, warna kuning. Buah berbentuk seperti bola, keras, diameter 1,2-2,5 cm, hitam, berbiji banyak. Biji berbentuk bulat telur, panjang ± 3 mm, keabu-abuan.

Jati belanda tumbuh baik mulai dari dataran rendah sampai ketinggian 1.000 m dpl. Tanaman ini mampu beradaptasi dengan kondisi lingkungan yang sedikit kering sampai kering, di tanah yang subur sampai tanah liat dan berat.

Budidaya

Jati belanda diperbanyak menggunakan biji dari buah yang sudah tua. Untuk mempercepat biji berkecambah perlu direndam dalam air selama 24 jam kemudian disemaikan dalam bak persemaian yang telah disiapkan.

Bibit siap ditanam setelah tingginya mencapai 20-30 cm. Jati belanda dapat ditanam dengan pola monokultur maupun tumpang sari. Untuk penanaman dengan pola monokultur, jati belanda dapat ditanam dengan jarak tanam 5 x 5 m. Jati belanda dapat juga ditanam sebagai tanaman peneduh di pinggir jalan atau di pekarangan. Untuk penanaman dibuat lobang tanam dengan ukuran 20 x 20 x 20 cm, dan diberikan pupuk kandang 5 kg/lubang.

Penyiangan secara teratur dilakukan ketika tanaman masih muda. Setelah tanaman berumur lebih dari 1 tahun pemberian pupuk dapat dilakukan 2-3 kali setiap tahunnya. Untuk meningkatkan jumlah daun dapat dilakukan pemangkasan pohon secara teratur.

Panen jati belanda dilakukan dengan memotong cabang atau ranting dengan gunting tanaman. Daun pada ranting dipetik dan dikumpulkan dalam wadah.

7

JATI CINA (*Senna alexandrina* Mill.)

Botani

Simplisia daun Jati cina berbentuk bulat telur memanjang-lonjong, pangkal runcing, tepi rata, ujung runcing, panjang 1,2-4 cm, lebar 3,5-10 mm, tipis, beraroma khas, warna hijau kekuning-kuningan.

Budidaya

Jati cina adalah simplisia import yang dapat dibeli di toko bahan jamu.

8

JINTEN HITAM (*Nigella sativa* L.)

Botani

Biji jinten hitam beraroma khas, bentuk bulat telur memanjang-segitiga, permukaan kasar, keras, panjang 1-3 mm, lebar 1,5-2 mm, warna hitam pekat. Biji jinten hitam yang diperoleh di pasaran umumnya didatangkan dari Mesir dan daerah India Utara.

Budidaya

Bahan baku dapat dibeli di pasaran.

9

JOMBANG (*Taraxacum officinale* Weber ex F.H. Wigg.)

Botani

Jombang dikenal sebagai tanaman yang umum dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai tanaman sayur dan obat. Tumbuhan ini tumbuh liar dan banyak ditemukan di sepanjang jalan pada dataran tinggi atau pegunungan dengan ketinggian 1.200-1.500 m dpl. Jombang berperawakan terna, tahunan, tinggi mencapai 30 cm, getah putih seperti susu. Tumbuhan ini tidak berbatang atau berbatang pendek 3-5 cm. Daun terkumpul dalam susunan roset akar. Bentuk helaian daun sudip atau elips, pangkal menyempit, tepi bergelombang-berbagi menyirip, panjang 4-35 cm, lebar 2-8 cm, warna hijau muda. Bunga majemuk, panjang ibu tangkai 12-20 cm, mahkota bunga kuning, diameter bunga 2,5-3,5 cm. Biji kecil, berwarna cokelat kehitaman.

Tanaman ini banyak dijumpai di sepanjang jalan, lapangan, dan padang rumput. Di Indonesia jombang hanya ditemukan di daerah berketinggian 1200-1500 m dpl, tumbuh pada berbagai jenis tanah mulai tekstur berpasir hingga berlempung, dari kondisi kering hingga basah, bahkan dapat tumbuh di tanah payau. Pertumbuhan optimal diperoleh pada tanah pasir dan tanah liat yang subur.

Budidaya

Jombang umumnya diperbanyak menggunakan biji. Biji jombang berukuran sangat kecil dan halus, mempunyai daya simpan pendek (daya kecambahnya cepat menurun). Benih yang sudah disimpan lebih dari 1 bulan tidak direkomendasikan untuk dipergunakan. Benih disemaikan dalam bedeng pesemaian yang tanahnya telah diolah atau di dalam polybag yang telah diisi campuran tanah dan pupuk kandang (1:1), ukuran disesuaikan. Benih disebar atau dibenamkan 1-2 cm, letakkan di tempat yang teduh dan lembab, tidak terkena matahari langsung. Benih akan berkecambah dalam ±5 hari. Bibit dapat dipindah ke lahan setelah 2-4 minggu dipersemaian. Penanaman jombang dapat dilakukan pada lahan yang luas maupun lahan terbatas. Pada lahan terbatas maka dapat digunakan pot, karung plastik maupun polybag. Penanaman jombang sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Waktu penanaman dilakukan sore hari agar tanaman tidak cepat layu akibat penguapan. Bibit jombang yang telah disiapkan kemudian ditanam ke dalam lubang tanam di lahan maupun di pot/polybag. Tanah di sekitar bibit dipadatkan agar kokoh. Pemeliharaan meliputi penyulaman, penyiangan, penggemburan dan pembumbunan tanah, pemupukan serta pengairan/penyiraman. Pemupukan menggunakan urea atau NPK pada umur 3 dan 8 minggu setelah tanam sebanyak satu sendok teh setiap tanaman atau pot. Panen jombang dilakukan pada umur 2 bulan setelah tanam atau menjelang berbunga. Panen dilakukan dengan cara memangkas bagian tanaman yang tumbuh di atas tanah.

10

KEPEL (*Stelechocarpus burahol* (Bl.) Hook. f. & Th.)

Botani

Kepel merupakan pohon, tegak, tinggi dapat mencapai 21 m, diameter batang mencapai 40 cm. Kulit batang cokelat muda dengan benjolan-benjolan bekas tumbuhnya bunga. Daun berbentuk elips, bulat telur, bulat memanjang-lonjong, panjang 12-27 cm, lebar 5-9 cm, ujung runcing, daun muda berwarna merah, setelah tua berwarna hijau tua mengkilat. Bunga majemuk, letak di cabang ataupun di batang pokok, harum, terdapat bunga jantan dan betina dalam satu batang pohon, berwarna bunga kekuningan. Buah buni, bentuk bulat, diameter 4,5-6,5 cm, kulit buah cokelat, dapat dimakan. Biji ber bentuk elips, panjang 3-3,25 cm.

Kepel merupakan tumbuhan liar di hutan-hutan sekunder dan di bawah tegakan tanaman bambu. Tanaman ini dibudidayakan pada ketinggian tempat 0-600 m dpl. Di Indonesia bagian timur, tanaman kepel tumbuh pada suhu 26-30 C, kelembaban udara 50-85%, kemiringan lahan 10-50% dan ketinggian 10-210 m dpl dengan jenis tanah tanah latosol, dan pH 5,5–6,5.

Budidaya

Kepel diperbanyak dengan biji dari buah matang, biji dicuci bersih lalu dikering-anginkan di tempat teduh dan segera disemai. Tempat persemaian dapat menggunakan bak atau bedeng persemaian. Pada umur bibit 0.5-1 bulan atau telah memiliki 3-5 helai daun, bibit ditanam di pot besar, pekarangan atau lahan pertanian. Penanaman kepel di lahan menggunakan jarak tanam 6-8 m, penanaman sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan.

Tanaman kepel dapat dipanen setelah tanaman berdaun rimbun dengan cara dipangkas bagian cabang dan diambil daunnya. Tanaman setelah dipanen segera dipupuk menggunakan pupuk kandang. Pemanenan dapat dilakukan setiap satu tahun sekali.

11

KUMIS KUCING (*Orthosiphon aristatus* (Blume) Miq.)

Botani

Kumis kucing merupakan tanaman semak, tegak, tinggi dapat mencapai 2 m. Batang bersegi empat, agak beralur, bercabang-cabang, warna ungu. Daun berbentuk bulat telur, oval atau belah ketupat, pangkal meruncing, ujung runcing, tepi bergerigi, panjang 2-12 cm, lebar 1,5-5 cm. Bunga majemuk muncul di ujung batang atau cabang, panjang 7-29 cm. Bunga berwarna ungu pucat sampai putih dengan benang sari mencuat keluar dari mahkota bunga.

Tumbuh di dataran rendah dan daerah ketinggian sedang. Curah hujan yang ideal bagi pertumbuhan tanaman ini adalah lebih dari 3.000 mm/tahun, dengan sinar matahari penuh, serta suhu yang baik adalah sedang sampai panas. Kumis kucing cocok di tanam di tanah andosol dan latosol. Ketinggian tempat optimum tanaman kumis kucing 500 - 1.200 m dpl

Budidaya

Secara umum kumis kucing dikembang biakkan dengan stek batang/cabang. Bahan tanaman diambil dari rumpun yang tumbuhnya normal, subur dan sehat; pilih batang/cabang yang tidak terlalu tua atau muda dan sudah berkayu; batang dipotong-potong sepanjang 15-20 cm berbuku 2-3; buang sebagian daun untuk mengurangi penguapan air.

Untuk penanaman skala luas digunakan jarak tanam 40 x 40 cm. Waktu tanam terbaik adalah di awal musim hujan kecuali jika air tersedia sepanjang tahun, waktu tanam bisa dilaksanakan kapan saja.

Tanaman siap panen pada saat berumur 3 bulan sebelum tanaman berbunga dan tinggi sekitar 50 cm. Panen pertama jangan sampai terlambat karena akan mempengaruhi produksi selanjutnya. Panen dilakukan dengan memotong cabang batang atau cabang tanaman sepanjang 50 cm. Daun dipetik dari pucuk sampai helai ke 8. Panen dapat dilakukan dengan interval 4 - 6 minggu sekali tergantung pertumbuhan tanaman.

12

KUNYIT (*Curcuma longa* L.)

Botani

Kunyit merupakan tanaman obat yang popular dan dapat tumbuh di daerah dengan ketinggian mencapai 2.000 m di atas permukaan laut (dpl). Kunyit berperawakan terna, tahunan, tinggi mencapai 1,5 m. Batang berwarna hijau atau agak keunguan. Tanaman ini mempunyai rimpang, beraroma khas, kulit luar berwarna jingga kecokelatan, bagian dalam rimpang berwarna kuning jingga, kuning jingga kemerahan hingga kuning jingga kecokelatan. Daun berbentuk lonjong lebar, ujung runcing, panjang 20-80 cm, lebar 8-25 cm, hijau. Bunga majemuk, panjang 10-40 cm, warna putih atau putih kekuningan.

Tanaman kunyit dapat tumbuh baik pada tanah latosol, alluvial dan regosol, dengan ketinggian tempat 240-1200 m dpl, curah hujan 2000-4000 ml/tahun, memiliki intensitas cahaya penuh atau sedang. Dapat tumbuh di bawah tegakan dengan syarat naungan kurang dari 30%. Untuk menghasilkan rimpang yang lebih besar dan baik menghendaki tempat yang terbuka. Tanah ringan seperti tanah lempung berpasir, baik untuk pertumbuhan rimpang

Budidaya

Kunyit diperbanyak menggunakan rimpang tanaman yang sehat dan berumur 9-10 bulan. Bibit berasal dari rimpang berbobot 15-20 gram yang minimal memiliki 3 mata tunas. Kunyit dapat ditanam dalam pot, pekarangan atau lahan pertanian.

Penanaman di lahan menggunakan jarak tanam 40 - 60 cm pada awal musim hujan. Awal pertumbuhan kunyit membutuhkan air, setelah tanaman cukup kuat pengairan dikurangi.Penyiangan dilakukan sampai tanaman umur 4 bulan.

Kunyit dipanen setelah berumur 10-12 bulan (daun mulai mengering). Pemanenan dilakukan dengan cara membongkar rimpang, dan segera dibersihkan dari akar dan tanah yang melekat.

13

MENIRAN (*Phyllanthus niruri* L.)

Botani

Meniran berperawakan semak, tinggi 50-100 cm. Batang bercabang, bulat, warna hijau. Daun berbentuk elips-bulat telur, sempit, pangkal tumpul, tepi rata, ujung runcing atau membulat, panjang 5-20 mm, lebar 2,5-5 mm, hijau. Bunga keluar dari ketiak daun, kecil, berwarna merah pucat. Buah bulat, licin, diameter 2-2,5 mm, warna hijau. Merupakan tanaman liar (gulma), banyak terdapat di ladang-ladang, tanah berbatu, hutan yang lembab. Meniran tumbuh di daerah dataran rendah sampai ke dataran tinggi dengan ketinggian 1.000 m di atas permukaan laut. Meniran dapat dijumpai pada hamplr semua tempat, di semak-semak, pekarangan rumah, di antara rerumputan, dan di tempat-tempat lain. Meniran dapat tumbuh pada berbagai jenis tanah, terutama tanah berpasir. Meniran menyukai tempat yang lembab dan subur serta kaya akan bahan organik. Meniran hijau lebih mudah tumbuh di tanah yang miskin bahan organik dibandingkan dengan meniran merah.

Budidaya

Meniran diperbanyak dengan biji dari tanaman yang sudah tua. Biji disemaikan secara merata di bak atau bedeng persemaian ditempat yang ternaung. Biji mulai berkecambah sekitar 15 hari setelah semai. Setelah bibit berumur 1 bulan atau memiliki 4 helai daun dapat ditanam di pot, halaman atau lahan pertanian. Penanaman di lahan pertanian perlu dibuat bedengan dengan tinggi 20-30 cm, lebar 1 m dan panjang disesuaikan dengan lahan, jarak tanam 20 x 20 cm. Penanaman sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Pemeliharaan tanaman meliputi penyiraman, penyiangan, dan pemupukan. Meniran dipanen setelah tanaman berumur 3-4 bulan dengan cara memotong bagian batang menggunakan gunting tanaman yang tajam.

14

PEGAGAN (*Centella asiatica* (L.) Urb.)

Botani

Pegagan merupakan tanaman terna, batang kecil, menjalar di atas permukaan tanah, panjang 10-80 cm. Daun tunggal atau berkelompok sampai 5, panjang tangkai daun 1-15 cm. Daun berbentuk ginjal, diameter 1-7 cm, tepi daun bergerigi, warna hijau-hijau muda. Bunga berkelompok terdiri atas 3-5 anak bunga, warna kehijauan atau merah muda. Buah pipih, ukuran ± 3 mm.

Pegagan tumbuh di seluruh Indonesia serta daerah-daerah beriklim tropik pada umumnya, dari dataran rendah hingga ketinggian 2500 m dpl. Tumbuh di tempat terbuka atau sedikit naungan, tanah lembab, subur seperti di tegalan, padang rumput, tepi parit, di antara batu-batu, dan di tepi jalan.

Budidaya

Pegagan dikembangbiakkan dengan menggunakan tunas anakan dan biji. Bibit sebaiknya berasal dari induk yang telah berumur minimal setahun. Bibit yang akan ditanam sudah bertunas dan memiliki minimal 2 calon tunas. Penanaman sebaiknya dilakukan pada awal musim hujan. Jarak tanam pegagan antar baris 20-30 cm, dan di dalam baris 20-25 cm. Pupuk dasar diberikan seminggu sebelum tanam yaitu SP36 dan KCl masing-masing 15-20 g/m2. Pada umur 1, 2 dan 3 bulan setelah tanam diberikan pupuk urea masing-masing dengan dosis 5-10 g/m2. Panen dilakukan setelah tanaman berumur 3-4 bulan dengan cara memangkas bagian daun setiap dua bulan sekali.

15

RUMPUT BOLONG (*Equisetum debile* Roxb. ex Vaucher.)

Botani

Rumput bolong merupakan terna, tinggi dapat mencapai 2 m. Batang bulat, halus, diameter batang 2-5 mm, beruas-ruas, selalu berwarna hijau, panjang ruas 3,7-10 cm, batang tua terkadang bercabang-cabang. Daun kecil di buku batang, berbentuk jarum meruncing, warna hitam, panjang 4,5-13 mm.

Rumput bolong tersebar di Asia Tenggara sampai Polynesia. Di Jawa, tanaman ini tumbuh berkelompok, membentuk populasi, ditemukan pada ketinggian 300-2.700 m dpl. Berasal dari Amerika tropik, telah lama masuk Indonesia dan sekarang telah tersebar diseluruh Jawa mulai dataran rendah sampai 1.200 m dpl, di tempat-tempat tertentu banyak ditemukan terutama di ladang rumput. Tumbuh di tempat terbuka atau sedikit ternaungi, populasi sering dijumpai pada tanah lembab berpasir dan berbatu-batu yang banyak digenangi air, sepanjang aliran air di pegunungan, tepi sungai, selokan atau di rawa-rawa. Tanaman ini tumbuh tegak di antara tumbuhan lain.

Budidaya

Rumput bolong dapat diperbanyak menggunakan pecahan/siwilan rumpun. Setiap rumpun dipecah menjadi beberapa siwilan. Setiap siwilan mengandung 4-5 batang. Siwilan batang di bibitkan terlebih dahulu dalam polibag. Selama di pembibitan penyiraman dilakukan secara rutin. Setelah perakaran cukup kuat, rumpun tumbuh dengan baik bibit bisa di pindahkan ke lahan. Tanah pada lahan yang akan digunakan sebagai tempat budidaya rumput bolong diolah kemudian dibuat bedengan dengan lebar 1 m dan tinggi 20–30 cm, panjang bedengan disesuaikan dengan ukuran lahan, jarak antar bedengan 50 cm. Di atas bedengan yang telah disiapkan diberi pupuk kandang sebanyak 3 kg dan pupuk TSP sebanyak 100 gram untuk setiap satu meter persegi lahan. Jarak tanam yang digunakan adalah 15 x 15 cm.

Bibit dipindahkan ke lubang tanam dengan hati-hati beserta dengan tanah yang menempel pada akarnya. Tanah di sekitar bibit dipadatkan agar pertumbuhannya kokoh. Kemudian bibit disiram dengan air secukupnya. Lakukan penyiraman secara rutin karena rumput bolong menyukai tempat yang banyak mengandung air.

Rumput bolong dapat dipanen pada saat berumur 4 bulan setelah tanam. Rumput bolong dipanen dengan cara memotong rumpun sampai batas 5-10 cm dari permukaan tanah.

Bagian yang masih tersisa di dalam tanah tidak perlu dibongkar karena akan tumbuh lagi dan siap untuk panen berikutnya.

16

SECANG (*Caesalpinia sappan* L.)

Botani

Secang merupakan perdu, bercabang-cabang, tinggi dapat mencapai 6 m. Batang bulat, berwarna cokelat tua, berduri, bagian dalam berwarna jingga. Daun majemuk, panjang 20-45 cm, anak daun 10-20 pasang, bentuk bulat memanjang-elips, panjang 10-25 mm, lebar 6-11 mm, hijau. Bunga majemuk, panjang 30-40 cm, berwana kuning cerah, panjang 9-12 mm. Buah polong, pipih, panjang 6-10 cm, lebar 2,5-4 cm, setiap buah berisi 2-4 biji. Biji bentuk elips, pipih, keras, panjang 18-20 mm, lebar 10-12 mm, cokelat.

Secang tumbuh di India, Malaysia dan Indonesia. Di Indonesia banyak tumbuh di Jawa, di pegunungan berbatu pada daerah yang tidak terlalu dingin. Tumbuhan ini banyak ditemukan pada daerah dengan ketinggian 1–1.700 m dpl, namun lebih banyak tumbuh di hutan-hutan dataran rendah. Banyak ditanam sebagai tanaman pagar atau tanaman pinggir di hutan produksi atau perkebunan.

Budidaya

Secang diperbanyak dengan biji dari buah yang sudah tua yang berwarna coklat tua. Untuk mempercepat biji berkecambah bagian ujung disayat sedikit dan direndam dalam air selama 24 jam. Biji disemai dalam bak atau di bedeng persemaian ditempat yang teduh.

Secang dapat ditanam sebagai tanaman pagar atau pembatas kebun, lobang tanam dibuat dengan jarak tanam 1-2 m dan diberi pupuk kandang, bibit ditanam pada setiap lobang menjelang musim hujan.

Tanaman secang dapat dipanen setelah berumur 4-5 tahun yang ditandai kayu sudah berwarna merah, dengan cara memotong bagian batang dan cabang.

17

SELEDRI (*Apium graveolens* L.)

Botani

Seledri merupakan tanaman terna, tinggi 15-60 cm, beraroma khas. Permukaan batang beralur, bagian dalam berongga. Daun majemuk menyirip, anak daun 3-7, bentuk helaian anak daun bulat telur memanjang-bulat telur terbalik,tepi beringgit, panjang 2-7,5 cm, lebar 2-5 cm, hijau mengkilat. Bunga majemuk bentuk payung di ujung cabang, warna putih.Biji berukurankecil, ±1 mm.

Spesies ini diperkirakan berasal dari Eropa dan dibudidayakan di wilayah Mediterania sejak 3000 tahun yang lalu. Tanaman ini hampir ditemukan di seluruh Indonesia, terutama pada daerah dengan ketinggian lebih dari 600 m dpl.

Seledri membutuhkan tanah yang gembur, subur dan kaya bahan organik untuk pertumbuhannya. Tanaman ini juga tidak toleran terhadap kekeringan sehingga memerlukan pengairan yang cukup.

Budidaya

Seledri dapat diperbanyak dengan bijinya atau vegetatif dengan anakannya. Apabila menggunakan biji sebelum disemai, benih direndam dalam air hangat selama 15 menit. Benih disebar beralur pada media semai dan segera ditutup tanah tipis. Setelah berumur 1 bulan atau memiliki 3-4 daun, bibit siap ditanam di tempat budidaya yang diinginkan.

Penanaman seledri sebaiknya dilakukan pada musim kemarau. Penyiapan lahan penanaman dilakukan dengan cara mencangkul secara merata kemudian diberi pupuk kandang, dan dibuat bedengan. Bibit seledri ditanam dalam bedengan dengan jarak tanam 30 x 40 cm. Pemeliharaan tanaman meliputi penyiangan, pendangiran dan pengairan dilakukan secara rutin untuk menjaga pertumbuhannya. Panen seledri dapat dilakukan setelah tanaman berumur 2-4 bulan di lahan. Seledri dipanen dengan cara memetik daun yang sudah tua, setiap 1-2 minggu sekali.

18

SEMBUNG (*Blumea balsamifera* (L.) DC.)

Botani

Sembung merupakan perdu, tegak, tinggi dapat mencapai 4 m. Daun berbentuk elips-lonjong, ujung dan pangkal meruncing, tepi bergirigi,panjang 6-30 cm, lebar 2-12 cm, permukaan atas dan bawah daun berambut. Bunga majemuk, panjang 10-50 cm, warna kuning. Buah berukuran kecil ± 1mm, berbentuk silindris, cokelat.

Sembung tumbuh di India, Filipina, Semenanjung Malaya, Australia dan tersebar di seluruh Indonesia. Tanaman ini tumbuh di tempat terbuka sampai agak ternaungi, di tepi sungai, tanah pertanian, hutan bambu, jati dan hutan sekunder, pada tanah berpasir dan tanah agak basah mulai dataran rendah sampai ketinggian 2.200 m dpl. Umumnya spesies Blumea toleran terhadap kekeringan dan dijumpai di daerah relatif kering. Kekeringan ekstrim akan memacu tumbuhnya tunas dari bagian tanaman yang berada di bawah permukaan tanah.

Budidaya

Perbanyakan tanaman sembung menggunakan biji. Pembibitan dilakukan dengan menyemai biji sembung dengan media tanam yang telah disiapkan. Biji sembung tidak dapat disimpan dalam waktu lama. Penanaman dilakukan dengan jarak tanam 60 x 100 cm. Setelah penanaman, sebaiknya dilakukan penyiangan secara teratur. Pemupukan hanya menggunakan pupuk dasar berupa pupuk kandang 2 kg/tanaman. Sembung tumbuh dengan baik di tempat yang cukup sinar matahari atau sedikit terbuka. Bagian tanaman sembung yang digunakan sebagai simplisia adalah daun. Daun sembung dipanen dengan memetik yang telah tua (telah membuka sempurna) dan terletak di bagian cabang atau batang yang menerima sinar matahari penuh.

19

TEH (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze)

Botani

Teh berperawakan perdu, tegak, tinggi dapat mencapai 5 m. Daun berbentuk elips-bulat memanjang, pangkal runcing, ujung runcing sampai meruncing, tepi bergerigi, panjang 6-14 cm, lebar 2-7 cm, daun liat, warna hijau, mengkilat. Bunga muncul dari ketiak daun, diameter bunga saat mekar 3-4 cm, harum, warna putih, benang sari berjumlah banyak. Buah berbentuk seperti bola, biasanya berlekuk 3, diameter 1,5-2 cm, berkulit keras, warna hijau kecokelatan. Biji bulat, diameter 1-1,4 cm, warna cokelat.

Teh berasal dari dataran China dan masuk ke Indonesia bersamaan dengan pendatang dari China pada abad ke-8 M. Di Indonesia teh hanya dibudidayakan di dataran tinggi atau di daerah pegunungan dengan suhu harian tidak lebih dari 25 C.

Budidaya

Tanaman teh umumnya diperbanyak dengan stek pucuk. Satu stek terdiri dari tiga lembar daun atau memiliki 3-4 ruas. Setek ditampung dalam satu tempat yang berisi air bersih lalu disemai ditempat persemaian yang telah dipersiapkan. Umur 2 bulan bibit dipindahkan ke media tanam yang telah disiapkan. Dalam penanaman di lahan yang luas perlu diperhatikan jarak tanam yang tepat (1 x 1 m). Untuk meningkatkan produksi daun, perlu dilakukan pangkas bentuk secara berkala hingga tanaman membentuk perdu yang rimbun (± 3 tahun). Selama pertumbuhan dapat dilakukan pemupukan NPK sebanyak 5 g/tanaman tiap 6 bulan. Bagian tanaman teh yang digunakan sebagai bahan jamu adalah daun. Panen dilakukan dengan memetik satu pucuk ditambah dengan 3 (tiga) daun muda. Pucuk daun ditambah 3 (tiga) lembar daun muda dipisahkan dari tangkainya. Selain dari budidaya, simplisia daun teh dapat diganti dengan teh hijau yang beredar di pasaran.

20

TEMPUYUNG (*Sonchus arvensis* L.)

Botani

Tempuyung merupakan terna, tinggi dapat mencapai 1,5 m. Akar gasing sangat kuat. Batang bersegi, bergetah putih, hijau-keputihan. Daun tunggal, daun bagian bawah berkumpul dalam roset akar, bentuk bulat memanjang-sudip, panjang 6-38 cm, lebar 1-8 cm, ujung tumpul, tepi rata sampai bergerigi halus atau berlekuk. Daun tidak bertangkai atau memeluk batang. Bunga majemuk cawan, panjang ibu tangkai 1-8 cm, mahkota berwarna kuning. Buah kurung, bulat telur memanjang, diliputi papus berupa rambut panjang, pipih, cokelat tua.

Persebaran tempuyung banyak ditemukan di Sumatera, Jawa, Bali, Sulawesi, dan Papua. Tempuyung pertama kali ditemukan oleh Prof. dr. Sardjito di Desa Jimbung, Klaten. Tanaman ini tumbuh liar di Jawa yang memiliki banyak hujan dengan ketinggian 50-1650 m dpl. Tempuyung tumbuh di tempat terbuka atau sedikit terlindung, tebing, pematang, pinggir selokan dengan drainase lancar.

Budidaya

Tempuyung diperbanyak dengan biji, agar biji cepat berkecambah terlebih dahulu direndam dalam air selama 24 jam sebelum disemaikan di bak atau di bedeng persemaian. Biji mulai berkecambah sekitar 5 hari setelah semai. Setelah bibit berumur 1 bulan dan memiliki 4-6 daun, siap dipindah ke media tanam atau lahan yang disiapkan. Tempuyung dapat ditanam dalam pot, pekarangan dan di lahan pertanian. Penanaman di lahan dilakukan dengan jarak tanam 30 x 40 cm. Perawatan tanaman meliputi penyiraman dan penyiangan. Pemupukan dilakukan setelah panen sebanyak 0,5 kg/tanaman.

Panen daun pertama dilakukan setelah tanaman berumur 2,5-3 bulan dengan cara memotong pangkal batang menggunakan gunting yang tajam lalu daun dipisahkan dari batangnya. Panen berikutnya dilakukan setiap 2 bulan sekali sebanyak 4-5 kali.

21

TEMULAWAK (*Curcuma xanthorrhiza* Roxb.)

Botani

Temulawak merupakan tanaman obat yang sangat dikenal di Indonesia dan dapat tumbuh pada ketinggian 5-1.500 m dpl. Tinggi temulawak dapat mencapai 2 m, batang berwarna hijau, rimpang bagian luar berwarna kuning tua-cokelat muda, bagian dalam berwarna jingga atau jingga kemerahan, bentuk, ukuran. Daun berbentuk elips-lonjong lebar, ujung daun runcing, panjang 31-84 cm, lebar 10-18 cm, warna hijau, sepanjang ibu tulang daun berwarna cokelat kemerahan. Bunga majemuk, panjang 10-37 cm, warna merah pucat.

Temulawak berasal dari Indonesia, khususnya Pulau Jawa, selanjutnya menyebar ke kawasan Indo-Malaya. Saat ini, temulawak dibudidayakan di Indonesia, Malaysia, Thailand, dan Filipina. Habitat temulawak berada di hutan tropis pada tanah yang gembur. Temulawak tumbuh di seluruh pulau Jawa dan tumbuh liar di bawah naungan di hutan jati, tanah kering, pekarangan, padang alang-alang dan tegalan pada ketinggian tempat 5-1500 m dpl. Temulawak dapat ditanam pada tanah ringan agak berpasir sampai tanah berat bertekstur liat. Untuk memperoleh hasil optimal, temulawak perlu tanah subur dan berpengairan baik dengan curah hujan antara 1500-4000 mm/tahun.

Budidaya

Tanaman temulawak dapat diperbanyak menggunakan rimpang. Rimpang yang akan digunakan sebagai bahan bibit berasal dari rimpang tua yang berumur 9 bulan atau lebih, kemudian rimpang tersebut ditunaskan terlebih dahulu di tempat yang lembab dan gelap selama 2-3 minggu sebelum ditanam. Untuk bibit bisa menggunakan rimpang induk dan anak rimpang. Rimpang induk digunakan seperempat bagian (satu rimpang induk dibelah menjadi empat bagian membujur), sedangkan anak rimpang dengan ukuran 15-20 g/potong. Sebelum ditanam benih ditumbuhkan dahulu sampai mata tunasnya tumbuh dengan tinggi tunas 0,5-1 cm, sehingga diperoleh tanaman yang seragam.

Temulawak sebaiknya ditanam pada awal musim hujan agar rimpang yang dihasilkan besar, sebaiknya tanaman juga diberi naungan. Lubang tanam dibuat dengan ukuran 20 x 20 x 20 cm dengan jarak tanam 100 x 75 cm, pada setiap lubang tanam dimasukkan 2-3 kg pupuk kandang. Waktu panen yang paling baik untuk temu lawak yaitu pada umur 11-12 bulan. Untuk menentukan masa panen yang tepat umumnya ditandai setelah daun menguning atau mati secara fisiologis. Pemanenan dilakukan dengan cara menggali atau membongkar tanah disekitar rimpang dengan menggunakan garpu atau cangkul.

Proses pascapanen dilakukan dengan tujuan agar bahan jamu dapat disimpan dalam waktu yang lama dan mempertahankan kualitas bahan jamu.
Bagian tanaman yang digunakan antara lain:

- Daun : kepel, sembung, jombang, teh, jati belanda, kumis kucing, daun ungu, daun duduk, iler, jati cina
- Herba : meniran, rumput bolong, pegagan, seledri, jombang, tempuyung
- Rimpang : kunyit, jahe, temulawak
- Kayu : secang
- Biji : adas, jinten hitam

Proses penyiapan bahan dalam bentuk kering meliputi:

- Sortasi dan Pencucian
  Pilih bagian tanaman yang sehat dan tidak berpenyakit serta pisahkan dari pengotor yang berupa tanaman lain, kerikil, atau tanah yang terikut dan bagian tanaman yang tidak dikehendaki misalnya batang, tangkai bunga, akar dan lainnya. Pencucian dilakukan menggunakan air mengalir sampai bersih. Selanjutnya dilakukan penirisan untuk menghilangkan air sisa pencucian. Rimpang perlu dikupas terlebih dahulu sebelum dicuci.
- Pengubahan bentuk (perajangan)
  Sembung, tempuyung, meniran, jombang, rumput bolong, pegagan dan seledri dirajang sekitar 4-5 cm. Tebal irisan kunyit 3-4 mm dan temulawak 5-6 mm pada waktu segar. Perajangan menggunakan pisau stainless. Secang diserut menggunakan pisau atau serutan kayu. Kepel, kumis kucing, adas, teh, jati belanda, daun ungu, daun duduk dan iler tidak dilakukan proses perubahan bentuk.

- Pengeringan
  Setelah diiris atau dirajang, kemudian bahan jamu langsung dijemur di bawah sinar matahari. Pengeringan dilakukan dengan menghamparkan bahan jamu setipis mungkin dengan menggunakan anyaman bambu atau kain sebagai alas. Kemudian ditutup dengan kain hitam untuk mencegah pencemaran dan mempercepat pengeringan. Bahan jamu sudah dianggap kering bila mudah hancur ketika digenggam (daun dan herba) atau mudah dipatahkan dengan tangan (rimpang).
- Pengemasan
  Setelah kering, bahan jamu harus segera dikemas menggunakan wadah yang bersih dan rapat. Selanjutnya diberi keterangan (label).

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional (B2P2TOOT) adalah satuan kerja di Bawah Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI yang memiliki tugas melaksanakan kegiatan penelitian dan pengembangan di bidang tanaman obat dan obat tradisional

Visi : Terwujudnya Masyarakat Sehat dengan Jamu yang aman, berkhasiat dan bermutu

Misi: Melestariakan Tanaman Obat dan membudayakan Jamu ke masa kekinian melalui riset, pengembangan, pelatihan, pelayanan dan diseminasi iptek, serta peningkatan kemandirian masyarakat

Nilai: Jujur, Disiplin, Berbudaya dan Bertaqwa

Tujuan:
- Menyediakan iptek untuk berkontribusi dalam rangka upaya melestarikan tanaman obat dan membudidayakan Jamu di masa kekinian
- Menyediakan bukti keamanan dan khasiat Jamu

Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Tanaman Obat dan Obat Tradisional
Jl. Raya Lawu No. 11 Tawangmangu, Karanganyar, Jawa Tengah 57792
Telp. (0271) 697010 Fax. (0271) 697451
Email. b2p2to2t@gmail.com
Website. www.b2p2toot.litbang.depkes.go.id

TUJUH RAMUAN JAMU SAINTIFIK

PEMANFAATAN MANDIRI OLEH MASYARAKAT

ISBN 978-602-373-100-8

Diterbitkan Oleh :
Lembaga Penerbit
Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
Jl. Percetakan Negara 29 Jakarta
Telp. (021) 4261088 Fax. (021) 4243933